

«замкнутости и отверженности», здоровые дети («дети нормы») формируют гуманистическое отношение к окружающим, воспитывая в себе гражданскую активность, мужество и принятие любой жизненной ситуации.

В условиях деятельности учреждения дополнительного образования заложена благоприятная возможность, позволяющая раскрыть внутренний потенциал любого ребенка, не ущемляя при этом его достоинство. Благодаря основному принципу дополнительного образования -принципу «заинтересованности», происходит соединение интересов разных категорий детей, которые при взаимодействии создают социально – значимый творческий продукт (спектакль, концерт, компьютерный проект).

Однако «доступная среда, открытый мир» останутся лишь лозунгами на бумаге, если не раскрыть социально - образовательное пространство учреждений дополнительного образования для детей с особыми потребностями, на основе принципов инклюзивного образования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Инклюзивное образование. Проблемы и перспективы. Материалы Региональной научно-практической конференции г. Нижневартовск 25=26 ноября 2009г. Нижневартовск, 2010
2. Соколова В.Р., Седегова А.Н., Наумов А.А.Интегрированное и инклюзивное образование в образовательном учреждении. Инновационный опыт. М., 2013

УДК 37.013.77

ББК 88.69-6

Игашева О.Г.

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ: МЕТОДЫ И СРЕДСТВА

Аннотация: Решающую роль в предотвращении синдрома профессионального выгорания имеет своевременная профилактика, которая будет комплексной, психологической, организационной, направленной на коррекцию нарушений психического состояния и, при необходимости, на улучшение психологического климата в коллективе, оптимизацию труда педагога.

Ключевые слова: Синдром «эмоционального выгорания», методы, средства и подходы, саморегуляция, эмоциональная напряженность.

Igasheva Oxana G.

SYNDROME PREVENTION OF PROFESSIONAL BURNOUT AMONG TEACHERS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS: METHODS AND TOOLS

Annotation: Crucial role in the prevention of professional burnout syndrome has timely prevention, which will be integrated, psychological, organizational, aimed at the correction of mental status and, if necessary, to improve the psychological climate in the team, optimizing the work of teachers.

Keywords: Syndrome «emotional burnout», methods, tools and approaches, self-regulation, emotional tension.

В последнее время в обществе бурно происходят образовательные реформы, которые должны нести в себе не только большой развивающий и обучающий потенциал, но и должны сохранять здоровье всех участников образовательного процесса. Это возможно, если педагог профессионально компетентен, физически и психологически здоров, а также устойчив к развитию негативных профессионально-обусловленных состояний. На сегодняшний день последняя задача остается трудновыполнимой. В связи с большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности педагога, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда учителя, увеличивается риск развития синдрома «эмоционального выгорания». При этом очень мало обращается внимания на действующие эффективные психолого-педагогические технологии, которые направлены на профилактику синдрома «эмоционального выгорания» у педагогов, снижение риска формирования и появления кризиса профессии в целом.

К. Маслач в своих работах развивает мысль о том, что «сгорание» не является неизбежным. Скорее должны быть предприняты профилактические шаги, которые могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение. Она подчеркивает, что многие из причин эмоционального выгорания содержатся не только в личностных особенностях людей, но и так же в определенных социальных и ситуативных факторах [8, с. 118].

На сегодняшний день используются разнообразные методы, средства и подходы в разрешении обозначенных выше трудностей. Они могут быть использованы и в педагогической деятельности.

Наиболее распространенным средством является непрерывное психолого-педагогическое образование педагога, повышение его квалификации. Это связано с тем, что знания, полученные в период обучения в ВУЗе быстро устаревают. В зарубежной литературе фигурирует даже единица измерения устаревания знаний специалиста так называемый «период полураспада компетентности», заимствованный из ядерной физики [10, с. 187]. В данном случае означает продолжительность времени после окончания ВУЗа, когда в результате устаревания полученных знаний по мере появления новых знаний и новой информации компетентность специалиста снижается на 50% [13, с. 61].

Со стороны администрации нужна система поощрений, должны использоваться методы психологической разгрузки, релаксация прямо на работе, акцент должен быть сделан на том, каким образом руководители могут структурировать работу и организовать рабочие места, чтобы дело стало более значимым для исполнителей [14, с. 114].

При этом существенная роль в борьбе с синдромом эмоционального выгорания отводится, прежде всего, самому «пациенту», то есть педагогу.

Важным аспектом в профессиональной деятельности педагога является саморегуляция. Необходимость саморегуляции возникает тогда, когда педагог сталкивается с новой, необычной, трудноразрешимой для него проблемой, которая не имеет однозначного решения или предполагает

несколько альтернативных вариантов [16, с. 124]. В ситуации, когда педагог находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, что побуждает его к импульсивным действиям. Или в случае если он находится в ситуации оценивания со стороны детей, коллег, других людей.

Психологические основы саморегуляции включают в себя управление, как познавательными процессами, так и личностью: поведением, эмоциями и действиями. В настоящее время для саморегуляции психических состояний используется так называемое нейролингвистическое программирование. В русле данного направления Г. Дьяконовым (1993г.) разработан цикл упражнений ориентированных на восстановление ресурсов личности [6, с. 165]. Зная себя, свои потребности и способы их удовлетворения, человек может более эффективно, рационально распределять свои силы в течение каждого дня, целого учебного года.

Аутогенная тренировка используется в таких видах деятельности, которые вызывают у человека повышенную эмоциональную напряженность. Педагогическая работа связана с интенсивным общением как с детьми, так и с их родителями, что требует от педагога эмоционально-волевой регуляции [17, с. 174]. Сам аутотренинг представляет собой систему упражнений для саморегуляции психических и физических состояний. Он основан на сознательном применении человеком различных средств психологического воздействия на собственный организм и нервную систему с целью их релаксации и активизации. Использование приемов аутотренинга позволяет человеку целенаправленно изменить настроение, самочувствие, что положительно отражается на его работоспособности, здоровье [1, с. 227].

Профессиональная деятельность часто требует от учителя диссоциированных состояний, так как, принимая множество решений, касающихся обучающихся, он должен видеть мир их глазами и чувствовать, как они, и при этом почти совсем забывать о себе. Единственный способ восстановить свои силы после периода профессиональной диссоциации — это погрузиться в состояние ассоциации. Для этого разработаны комплексы упражнений, помогающих выработать полезные способы ассоциирования-диссоциирования [1, с. 228]. Овладев техникой ассоциирования на чувственно-предметном уровне, учитель сможет перенести ее на ассоциирование в различных социально-педагогических и личностно-смысловых ситуациях. Можно сконструировать и немало других комплексов упражнений, создающих основу для релаксации, психотехнической и эмоциональной зарядки, позволяющих ослабить или преодолеть ситуации хронического педагогического стресса.

Часто, возвращаясь с работы, учитель ощущает, что он нужен детям, что они его понимают и любят, и хотя он отдает немало сил, он чувствует «хорошую усталость». Но бывают дни, когда что-то не получается на уроках или падает дисциплина и тогда появляется «тягостная усталость», появляются мысли, что ты постарел и т.п. В такой ситуации, у учителя возникает

эмоциональное напряжение, он «заикливаясь» на трудностях, оказывается во власти чувства вины и, несмотря на постоянную эмоционально-психическую напряженность, не может выйти из «заколдованного круга» личных проблем [2, с. 79]. В такие дни и бывает полезно применять технику диссоциирования, помогающую вырваться из «заикливающейся» последовательности причин и следствий, дистанцироваться от негативного переживания, от эмоциональных трудностей в педагогическом процессе. Выработать и тренировать умения диссоциироваться в широком круге учебных и жизненных обстоятельств можно также с помощью упражнений [1, с. 230]. Высокий уровень овладения диссоциацией позволит применять ее во многих случаях, нарушающих душевное равновесие, чтобы отсоединиться от стрессовых или эмоционально-напряженных состояний.

Широко используется психокоррекция как совокупность психологических приемов применяемых психологом для оказания психологического воздействия на поведение здорового человека. Психокоррекционная работа проводится с целью улучшения адаптации человека к жизненным ситуациям; для снятия повседневных внешних и внутренних напряжений; для предупреждения и разрешения конфликтов с которыми сталкивается человек. Психокоррекция может осуществляться как индивидуально, так и в группе [9, с. 72].

Каждый тип группы направлен на решение конкретных целей, предполагает взаимодействие по определенным правилам. Применительно к педагогической деятельности охарактеризуем сферу практического применения каждого вида групп.

Т – группы (группы социально-психологического тренинга). Работа в них направлена на то, чтобы помочь педагогу лучше узнать самого себя как личность; выработать индивидуальный стиль деятельности, научиться лучше понимать своих коллег и родителей с которыми приходится вступать в общение по поводу обучения и воспитания детей; обучение правильному поведению в ситуациях межличностного общения.

Группы встреч. Основная цель – осознание и реализация того потенциала личности и интеллектуального развития, который заложен в каждом индивиде. Эффективно использовать такой вид работы для начинающих учителей и воспитателей с целью повышения их уровня самосознания и развития личности. Можно включать старшеклассников и родителей для достижения доверия между взрослыми и детьми [9, с. 73].

Гештальт-группы. Работа руководителя группы осуществляется не со всеми участниками, а один на один с кем-либо из ее членов, добровольно согласившимся на время стать главным действующим лицом. Ключевыми понятиями в работе такой группы являются «осознание» и «сосредоточенность на настоящем. Опыт работы в таком направлении повышает эффективность индивидуальной педагогической работы с детьми [9, с. 73].

Группы психодрамы. Широко используется ролевая игра, а так же элементы импровизации жизненных ситуаций, предназначенные для более полного раскрытия внутреннего мира человека. Педагог, прошедший курс психодрамы, с успехом может использовать соответствующие знания для разнообразных занятий с учащимися на уроках [9, с. 74].

Работе групп телесной терапии особое значение придается общению с телом человека, управлению им. Виды телесной терапии являются сильными методами эмоционального высвобождения и эффективных изменений в теле, чувствах личности.

Основная цель группы тренинга умений – выработка внешних форм поведения. Полезно использовать при выработке профессиональных коммуникативных умений будущих педагогов.

Еще одно важное условие состоит в наличии разделения между работой и домом, между профессиональной и частной жизнью. Выгорание усиливается всякий раз, когда границы между ними начинают стираться, и работа занимает большую часть жизни. Для психологического благополучия педагогов абсолютно необходимо ограничивать их работу пределами разумного и не позволять им распространять ее на домашнюю жизнь. Семейные проблемы, являющиеся следствием выгорания, могут быть облегчены “снижением рутинности”, когда люди направленно участвуют в специальных мероприятиях, полностью не связанных с работой, которые позволяют им расслабиться, перестать думать о работе прежде, чем они добираются домой. Иногда это могут быть физические упражнения или уединение на некоторое время в парке, чтобы поразмышлять, или просто горячая ванна [9, с. 75].

Таким образом, избежать появления синдрома эмоционального выгорания можно придерживаясь полезных советов психологов:

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости;
- Используйте волевое самоограничение во взятии на себя объема работы, соответствующего вашим возможностям;
- Любите себя, старайтесь себе нравиться;
- Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и главное – возможностям; это позволит обрести веру в себя, в свои силы;
- Перестаньте искать счастье или спасение только в работе; она не убежище, куда нужно прятаться, а деятельность, которая хороша сама по себе;
- Находите время для себя, вы имеете право не только на производственную, но и на частную жизнь, которая вам совершенно необходима;
- Не стоит жить для других; живите своей жизнью, не вместо людей, а вместе с ними;
- Заботьтесь о своем здоровье, обязательно занимайтесь спортом;

— Поддерживайте в себе чувство уверенности, отмечайте успехи в своей профессиональной и личной жизни;

— Поддерживайте в себе чувство уверенности, оптимистические установки и ценности – как в отношении себя, так и в отношении других людей и жизни в обществе [12, с. 113].

Так же, кроме средств и методов профилактики эмоционального выгорания, предполагающих социально-психологическое сопровождение педагога, представляются целесообразными:

— определение краткосрочных и долгосрочных целей (это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что пациент находится на верном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию);

— достижение краткосрочных целей (успех, который повышает степень самомотивации);

— использование технических перерывов, что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);

— освоение путей управления стрессом - изменение социального, психологического и организационного окружения на рабочем месте; обеспечение большей автономии работника; построение «мостов» между работой и домом и т.д. [15, с. 83];

— профессиональное развитие и самосовершенствование (циклы повышения квалификации, конференции, симпозиумы, конгрессы);

— уход от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным) [4, с. 40];

— поддержание хорошей физической формы (сбалансированное питание, ограничение употребления алкоголя, отказ от табака, коррекция веса) [11, с. 122].

В том числе, в целях направленной профилактики эмоционального выгорания следует стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки, учиться переключаться с одного вида деятельности на другой, проще относиться к конфликтам на работе, не пытаться быть лучшим всегда и во всем, помнить, что работа - всего лишь часть жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акиндинова И.А. Методы психологической помощи работе с последствиями синдрома эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий: Психологический журнал./Акиндинова И.А. – 2001. Т. 17
2. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование, 2006, № 2
3. Безносов С. П. Профессиональная деформация личности. / Безносов С.П.— СПб: Речь, 2004
4. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. /Бойко В.В.– М.: Наука, 1997
5. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б.Мещеряков, В.Зинченко - СПб.: Прайм-Евровизн, 2003

6. Дьяконов Г. Регуляция эмоциональных состояний. Детский психолог – М., 1993
7. Зимняя И.А. Педагогическая психология. Учебник для вузов. – М.: Логос, 2004
8. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются// Статья, 1978
9. Митина Л.М., Асмаковец Е.С. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. – М.: «Флинта», -2001
10. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал, 2001, №1
11. Орлов А.А. Современный учитель: социальный престиж и профессиональный статус // Педагогика, 1999, №7
12. Петрушин В. И. Психологические аспекты деятельности учителя и классного руководителя – М., 2000
13. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов – М., 2000
14. Пряжников Н.С., Ожогова Е.Г. Стратегии преодоления синдрома «эмоционального выгорания» в работе педагога // Психологическая наука и образование, 2008, №2
15. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях. Психологический журнал. – М.: Наука, 2002, Т-23, № 3
16. Семёнова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учеб. пособие - М.: Изд – во ин – та Психотерапии, 2002
17. Сушенцова Л.В./Профессиональное выгорание педагога: сущность, диагностика, профилактика / Л. В. Сушенцова // Инновационная сельская школа: от идеи к результату : сб. ст. / Федер. агентство по образованию, ГОУ ВПО «Мар. гос. ун-т» – Респ. Марий Эл. – Йошкар – Ола: ГОУВПО «Мар. гос. ун –т « , 2006

УДК 336.741.236.2:330.332(470)

Исмагилова Т.В., Михайлов В.С., Карамова Л.Ф.

СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИИ

Аннотация: Существенное влияние на формирование и развитие индивидуальности оказывает наше общество. Все должны признать тот факт, что отношение и оценка индивидуальности зависит мнения от других.

Ключевые слова: психология, деньги, кредит, регулирование, индустрия, портфель, сфера, производство, организация, доходность, исследования, кооперация, трудоустройство.

Ismagilova T.V., Mikhaylov V. S., Karamova L.F.

MODERN DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGY

Annotation: Significant impact on the formation and development of personality surrounding our society has. Everyone needs to recognize, respect and appreciation of his personality from others.

Keywords: psychology, money, credit, regulation, industry, portfolio, sphere, production, organization, profitability, researches, cooperation, employment. Вопрос о том, как влияет на личность оценка окружающих его людей, как на него влияют этические нормы, крайне актуален.

Существенное влияние на формирование и развитие личности оказывает окружающий наш социум. Каждый человек, нуждается в признании, уважении, высокой оценки своей личности со стороны окружающих. Редкие исключения, когда индивидууму это не нужно, чаще всего связаны с патологией развития. Удовлетворение в высокой оценке и уважении себя как